اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ
لائحہ عمل
برائے سالکینِ سلسلہ نقشبندیہ اویسیہ
ادارہ نقشبندیہ اویسیہ
دارالعرفان، منارہ، ضلع چکوال

# تصوف کیا ہے؟

لغت کے اعتبار سے تصوف کی اصل خواہ صوف ہو اور حقیقت کے اعتبار سے اس کا رشتہ چاہے صفا سے جا ملے ، اس میں شک نہیں کہ یہ دین کا ایک اہم شعبہ ہے جس کی اساس خلوص فی العمل اور خلوص فی النیت پر ہے اور جس کی غایت تعلق مع اللہ اور حصولِ رضائے الٰہی ہے ۔ قرآن و حدیث کے مطالعے ، نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کے اُسوۂ حسنہ اور آثارِ صحابہؓ سے اس حقیقت کا ثبوت ملتا ہے ۔

( دلائل السلوک )

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

ارشادِ باری تعالیٰ ہے کہ فلاح کا دارومدار تزکیہ پر ہے۔ قَدْ اَفْلَحَ مَنْ تَزَکّٰی ط (وہ فلاح پا گیا جس نے اپنا تزکیہ کیا)۔ تصوّف و سلوک کے چاروں مشہور اور مروّج سلسلے دراصل تربیت گاہیں ہیں جہاں تزکیۂ باطن کے اُصول بتائے جاتے ہیں اور عملی طور پر اس کا سلیقہ سکھایا جاتا ہے۔ تصوّف کے تین سلسلوں میں اس کی ترتیب یہ ہے کہ ہر نئے سالک کو پہلے ذکرِ لسانی کرنے کی ہدایت کی جاتی ہے آخر میں ذکرِ خفی قلبی کرایا جاتا ہے۔ سلسلۂ نقشبندیہ میں اوّل و آخر ذکرِ قلبی ہی کرایا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے حضرت مجدّد الف ثانی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا ہے:

ع اوّلِ ما آخرِ ہر منتہی

یعنی ہماری ابتدا وہ ہے جو دوسروں کی انتہا ہوتی ہے اس سلسلہ میں اتّباعِ سُنّت کا اہتمام سختی سے کیا جاتا ہے جس کی برکت سے سالک کو جلدی اور زیادہ ترقی ہوتی ہے پھر نقشبندیّہ کے دو طریقے ہیں ــــ نقشبندیہ مجدّدیہ اور نقشبندیہ اویسیہ ــــ ہمارا طریقہ نقشبندیّہ اویسیہ ہے جس میں اللہ کریم مہربانی فرمادے تو حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے دستِ اقدس پر رُوحانی بیعت کی سعادت حاصل ہوتی ہے۔

# شجرہ سلسلہ نقشبندیہ اویسیہ

۱ - الٰہی بحرمتِ حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم

۲ - الٰہی بحرمتِ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ

۳ - الٰہی بحرمتِ حضرت حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ

۴ - الٰہی بحرمتِ حضرت داؤد طائی رحمۃ اللہ علیہ

۵ - الٰہی بحرمتِ حضرت جنید بغدادی رحمۃ اللہ علیہ

۶ - الٰہی بحرمتِ حضرت خواجہ عبید اللہ احرار رحمۃ اللہ علیہ

۷ - الٰہی بحرمتِ حضرت مولانا عبدالرحمٰن جامی رحمۃ اللہ علیہ

۸ - الٰہی بحرمتِ حضرت ابوایوب محمد صالح رحمۃ اللہ علیہ

۹ - الٰہی بحرمتِ حضرت سلطان العارفین خواجہ اللہ دین مدنی رحمۃ اللہ علیہ

۱۰ - الٰہی بحرمتِ حضرت مولانا عبدالرحیم رحمۃ اللہ علیہ

۱۱ - الٰہی بحرمتِ قلزمِ فیوضات حضرت مولانا اللہ یار خان رحمۃ اللہ علیہ

۱۲ - الٰہی بحرمتِ ختمِ خواجگان خاتمۂ من وخاتمہ حضرت مولانا محمد اکرم بخیر گردان -

(اِس شجرہ کو زبانی یاد کرلیں اور روزانہ مجلسِ ذکر کے بعد دُعا میں اسے شامل کرلیا کریں۔)

آپ کو اس سلسلۂ عالیہ
میں داخل ہونا مبارک ہو۔
اس بات کو نہ بھولیے کہ
آپ کا مقصد صرف تزکیۂ باطن ہے۔
جس کا
واحد ذریعہ ذکرِ الٰہی کی مداومت ہے۔

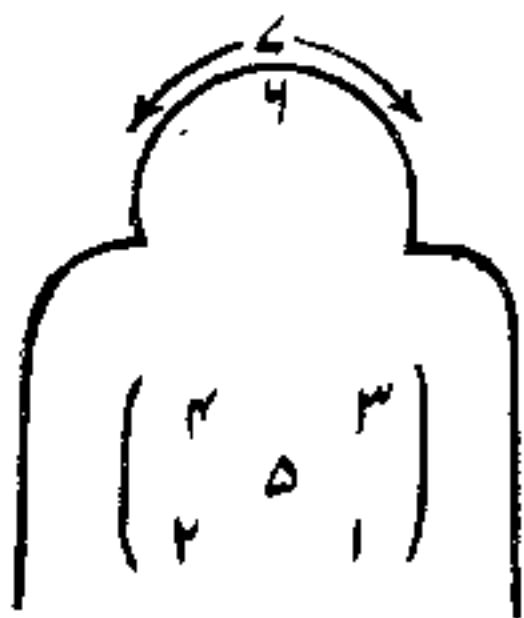
# ذکرِ الٰہی کی ضرورت و اہمیّت

انسان صرف جسم کا نام نہیں بلکہ رُوح اور جسم مل کر انسان کہلاتا ہے۔ دونوں کی تخلیق جُداگانہ ہے۔ جسم مادی ہے، اس کی اصل مٹی ہے۔ رُوح عالمِ امر سے ہے اور پرتوِ صفاتِ باری ہے۔ اب حیاتِ انسانی کا نظام ایسا ہے کہ اسے مسلسل غذا یا انرجی کی ضرورت درپیش ہے، اس میں اگر بگاڑ آجائے تو یہ بیمار پڑ جاتا ہے، اگر غذا مکمل روک دی جائے تو اس کی موت واقع ہو جاتی ہے۔ جس طرح غذا جسم کی ایک اہم ضرورت ہے اسی طرح یہ روح کی ضرورت بھی ہے مگر دونوں کی غذا جُداگانہ ہے۔ دونوں کی دوا بھی جُداگانہ ہے۔ جسم کی غذا بھی مادّی ہے جس کا جُزوِ اعظم مٹی ہے اور رُوح کی غذا تجلیّاتِ باری ہیں جو اسے عالمِ امر اور بالآخر عالمِ امر سے نصیب ہوتی ہیں۔ غذائے مادی کی تعمیر میں جو مقام سُورج کو حاصل ہے کہ بقائے عالم کا سبب ہے۔ تمام عناصر کو اس کی گرمی اور روشنی کی ضرورت ہے، یہی مقام رُوحانی طور پہ آقائے نامدار حضرت محمّد رسُول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کی ذاتِ گرامی کا ہے جس کی طرف قرآنِ حکیم سِرَاجًا مُّنِيرًا فرما کر نشاندہی کرتا ہے۔ مادی غذا کا جُزوِ اعظم تو مٹی ہے مگر پانی، ہوا، گرمی، سردی وغیرہ مل کر مٹی سے مختلف چیزیں

صورت پذیر ہوتی ہیں جو بدن کی غذا کا بھی اور دوا کا بھی کام کرتی ہیں۔ ایسا ہی نظام روحانی بھی ہے۔ اصل برکات حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کی ہیں مگر اولوالعزم رسول ان انوارات کو روح تک پہنچانے کا سبب بنتے ہیں جو خود رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم سے حاصل کرتے ہیں۔ ان انوارات کے بغیر مثبت تبدیلی ہونا محال ہے ورنہ زبانی بھی اور تحریری بھی تبلیغ میں تو کوئی کسر باقی نہیں مگر یاد رہے کہ ان انوارات و کیفیات، جنھیں برکاتِ نبوت کہہ لیجیے، ان سے دل بدل جاتا ہے اور عملی زندگی میں انسان گناہ سے نیکی کی طرف سفر شروع کر دیتا ہے جو اس کو مکمل نیکی تک پہنچانے کا سبب بنتا ہے۔ یہی اس کی پہچان بھی ہے کہ اگر اصل کیفیات نہ ہوں گی، محض دعویٰ ہو گا تو وہ عملی زندگی کو مثبت کی بجائے مزید منفی اور ناروا رویہ دے گا۔

# لطائف کیا ہیں؟

جس طرح جسم میں معدہ، جگر، دل و دماغ یعنی اعضاءِ رئیسہ ہیں جو غذا کو تحلیل کر کے جزوِ بدن بناتے ہیں، اسی طرح انسانی روح میں جو اعضائے رئیسہ ہیں انھیں اصطلاحاً لطائف کہا جاتا ہے جو لطیفہ کی جمع ہے اور اپنی اس لطافت کی وجہ سے جو اسے حاصل ہے، لطیفہ کہلاتا ہے۔ محققین صوفیاء نے جسمِ انسانی میں اس کی

نشاندہی کی ہے جسمیں مختلف سلاسلِ تصوّف میں اختلاف بھی ہے مگر سلسلہ عالیہ نقشبندیہ اویسیہ میں ان کی تعیین مندرجہ ذیل ہے :

اوّل قلب : یہ دِل کا مقام ہے جس کی دھڑکن سے ہم سب واقف ہیں،
دوم رُوح : اس کے مقابل دائیں طرف،
سوم سِرّی : یہ قلب کے اُوپر ہے،
چہارم خفی : دوم کے اوپر اس کے مقابلے میں ، پنجم اخفٰی ان کے درمیان ہے ،
ششم نفس : پیشانی جو سجدہ کے وقت زمین پر لگتی ہے اور ہفتم سلطان الاذکار جو سارے بدن کو شامل ہے کہ ہر بُنِ مُو سے اللہ اللہ کا ذکر جاری ہو جاتا ہے۔

اولوالعزم رسُول پانچ ہیں : حضرت آدم، حضرت نُوح، حضرت ابراہیمؑ حضرت موسٰی اور حضرت عیسٰی علیہم السّلام ۔ ان کی ذواتِ عالیہ کا تعلق لطائف سے اس طرح ہے کہ لطیفہ اوّل پر برکات و انوارات حضرت آدم علیہ السّلام سے آتے ہیں، یہ پہلے آسمان سے آتے ہیں اور اگر مشاہدہ نصیب ہو تو ان کا رنگ زرد نظر آتا ہے آسمانِ اوّل بھی نظر آسکتا ہے اور آدم علیہ السلام کی زیارت ہونا بھی محال نہیں ۔ دُوسرے لطیفے کا تعلق حضرت نُوح اور حضرت ابراہیم علیہما السّلام سے ہے، اِس کے

انوارات دُوسرے آسمان سے آتے ہیں اور ان کی رنگت سُنہری مائل سُرخ ہوتی ہے
تیسرے لطیفے پر جو انوارات آتے ہیں ان کا تعلق حضرت مُوسٰی علیہ السلام سے ہے اور
اِن کا رنگ صاف شفاف سفید ہوتا ہے' یہ تیسرے آسمان سے آتے ہیں۔ چوتھے
لطیفے پر حضرت عیسٰی علیہ السلام کے انوارات چوتھے آسمان سے آتے ہیں۔ رنگ گہرا
نیلا ہوتا ہے۔ پانچویں لطیفے کا تعلق آقائے نامدار حضرت محمد رسُول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم
سے ہے۔ اس کے انوارات کا رنگ سبز ہوتا ہے' پانچویں آسمان سے آتے ہیں اور
پانچوں لطائف پر چھا جاتے ہیں۔ چھٹے اور ساتویں لطیفے پر تجلیات باری ہوتی ہیں
جن کی رنگت یا کیفیت و کمیّت کچھ بھی متعین نہیں کی جا سکتی، بس جیسے بجلی چمک
جاتی ہے اور کچھ سمجھ نہیں آتا سوائے اس کے کہ آنکھیں چُندھیا جاتی ہیں، کچھ اسی طرح
کا حال ہے۔ اللہ کریم اگر چشمِ بصیرت عطا کر دیں تو یہ سب کچھ نظر آنے لگتا ہے۔ عموماً
شروع شروع میں تعیین ذرا مشکل ہوتی ہے' رنگ گڈمڈ نظر آتے ہیں مگر رفتہ رفتہ
قوتِ مشاہدہ میں پُختگی آتی جائے تو ہر چیز صاف ہوتی جاتی ہے۔

## ذکرِ قلبی کا طریقہ

اس طریقے کا اصطلاحی نام پاسِ انفاس ہے یعنی اپنے سانسوں کی

نگرانی کرنا۔ بعض نادانوں کو یہ دھوکا ہوتا ہے کہ سانس سے ذکر کیا، لیکن وہ یہ نہیں جانتے کہ ذِکر دل سے کیا جاتا ہے، سانس صرف ایک خاص ترکیب سے لی جاتی ہے اور بس۔ اگر اِس طرح اور ارادی طور پر قوت سے سانس نہ لی جائے تو جو کام ایک دِن کا ہے اس پر دو سال بھی لگ سکتے ہیں۔ سو قبلہ رو بیٹھ کر اور متوجہ اِلَی اللہ ہو کر آنکھیں بند کر لیں۔ منہ بند ہو، تعوذ و تسمیہ کے بعد سانس لینا شروع کریں اور خیال کریں کہ جب سانس اندر کھینچی جاتی ہے تو لفظ اللہ دل کی گہرائی تک اُتر جاتا ہے۔ جب سانس چھوڑتے ہیں تو لفظ ہُو خارج ہوتا ہے اور ہُو کی چوٹ دِل پر یا اُس لطیفہ پر لگے جس پر آپ ذکر کر رہے ہیں۔ سو اِس طرح اپنا وقت دیکھ کر ہر لطیفے پر مناسب دیر تک ذِکر کیا جائے اور کوشش یہ ہونی چاہیے کہ سانس نہ ٹوٹے۔ اِس سے فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔ چنانچہ ساتوں لطائف پر ذکر کرنے کے بعد پھر سے ساری توجہ پہلے لطیفے پر لے آتے ہیں جو قلب ہے اور تھوڑی دیر ذکر کر کے عمداً سانس لینا بند کر دے، بدن کا خیال یکسر چھوڑ دے اور سانس کو طبعی طور پر چلنے دے، ساتھ دل کی نگرانی کرے، یہ کہ اللہ کا لفظ دل سے نکلے اور ہُو کی ٹکر عرشِ عظیم سے جا کر لگے۔ یہ پہلا سبق ہے۔ اسے رابطہ کہتے ہیں۔ جب یہ مضبوط ہو جائے تو اگلے مراقبات یا مقامات کرائے جا سکتے ہیں۔

# ضرورتِ شیخ

یاد رہے کہ یہ معاملہ از خود نہیں ہو پاتا ، اس کے لیے شیخ کی توجہ کی ضرورت ہے کیونکہ یہ جملہ کیفیات انعکاسی طور پہ آگے تقسیم ہوتی ہیں ۔ جس طرح آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی خدمتِ عالیہ میں حاضر ہونے والا مومن ہی شرفِ صحابیت سے سرفراز ہوا صحابہؓ کی صحبت میں حاضری دینے والا تابعی بنا اور ان کی خدمت میں تبع تابعین بنے ان سے مشائخ عظّام نے یہ دولت حاصل کی اور نسلاً بعد نسلاً سینہ بسینہ منتقل ہوتی رہی اور انشاء اللہ ہوتی رہے گی ۔ یاد رہے کہ ہر مومن اسے حاصل کر سکتا ہے ـــ مرد ہو یا عورت، عالم ہو یا ان پڑھ ، امیر ہو یا غریب ـــ بس اس کے لیے صرف ایمان شرط ہے اور صحبتِ شیخ خلوص کے ساتھ ۔ کبھی شیخ کے ساتھ خلوصِ قلبی میں فرق آ جائے تو یہ دولت بیک آن چھن جاتی ہے ۔

# فوری طور پر شروع کرنے کے کام :

1. اپنے سابقہ گناہوں سے سچے دل سے توبہ کیجئے اور آئندہ گناہ سے بچنے کا پکا ارادہ کیجئے ۔
2. اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیجیے کہ اُس نے آپ کو اپنا پیارا نام لینے کی توفیق عطا فرمائی ہے، اِس پر جمے رہنے کا مصمّم ارادہ کیجئے ۔

۳ فرائض کی پابندی کیجیے بالخصوص نماز باجماعت کا اہتمام کیجیے اور تلاوت قرآنِ کریم کو روزانہ کا معمول بنائیے۔

۴ اتّباعِ سُنّت کا جذبہ اپنے دِل میں پالیجیے۔

۵ ذِکرِ قلبی خفی صبح و شام پابندی سے کیجیے۔

۶ پیٹ کو لُقمۂ حرام سے اور زبان کو جھوٹ سے بچائیے۔

۷ چلتے پھرتے ہر وقت کلمہ طیبہ پڑھنے کو معمول بنائیے۔ کلمۂ طیبہ کا اثر یہ ہے کہ اس سے نیکی کی رغبت اور بُرائی سے نفرت ہو جاتی ہے۔

۸ اپنے مشاغل کے پیشِ نظر روزانہ دُرود شریف کی ایک مقدار مقرر کر لیجیے اور پابندی سے پڑھیے۔ اس کا اثر یہ ہے کہ حضورِ اکرم صلّی اللہ علیہ وسلّم سے محبّت پیدا ہوتی ہے اور اتّباعِ سُنّت کا جذبہ اُبھرتا ہے۔

۹ روزانہ کم از کم ۱۰۰ مرتبہ اِستغفار پڑھا کیجیے۔ ہر نماز کے بعد ۲۰ مرتبہ پڑھنا معمول بنائیے۔

۱۰ اپنے معاملات پر کڑی نگاہ رکھیے، حقوق العباد کا معاملہ بڑا نازک ہے۔

## اِنفرادی ذِمّہ داریاں:

۱۔ مندرجہ بالا ہدایات کی پابندی کرنا ۲۔ ہفت روزہ تربیتی کورس

دارالعرفان میں اپنی پہلی فرصت میں شامل ہونا۔ ۳ ـ مرکزی ہدایات جو امیرِ ضلع کے ذریعے پہنچیں ان پر خلوصِ دل سے عمل کرنا۔ ۴ ـ تمام کتبِ سلسلہ کا حتی الامکان مطالعہ کرنا۔ ۵ ـ شیخِ سلسلہ کو اپنے احوال سے مطلع رکھنا۔ ۶ ـ سلسلہ کے تعمیری کاموں میں حسبِ توفیق حصہ لینا۔ ۷ ـ المرشد کا ممبر بننا اور باقاعدہ اس کا مطالعہ کرنا۔

## اجتماعی ذمّہ داریاں :

۱ ـ اپنے حلقۂ ذکر میں ہفتے میں کم از کم ایک بار حاضری دینا۔ ۲ ـ اپنے ضلع کے ماہانہ ضلعی اجتماع میں لازمی حاضری دینا۔ ۳ ـ دارالعرفان منارہ کے سالانہ اجتماع میں زیادہ سے زیادہ وقت لے کر حاضری دینا۔ ۴ ـ اپنے گھر والوں اور اپنے حلقۂ اثر میں دعوت الی اللہ دینا اور راغبین کو ذکر کرانا۔ ۵ ـ ہر ماہ یا کم از کم ہر سہ ماہی میں ایک بار شیخِ سلسلہ کی خدمت میں حاضری دینا۔ ۶ ـ احبابِ حلقہ سے مثالی محبت، ایثار اور فراخدلی سے پیش آنا۔ ۷ ـ کسی کو حقیر نہ سمجھنا۔

زاہد نگاہِ کم سے کسی رند کو نہ دیکھ
کیا جانئے اُس کریم کو تُو ہے کہ وہ پسند

کتابت : خالد یوسفی